

涼しい室内で

吐き気
頭痛

疲労感 肩こり 等を感じたら…



冷房の効きすぎによる冷房病かも?!

対策①

設定温度はやや高めに(26~28℃)

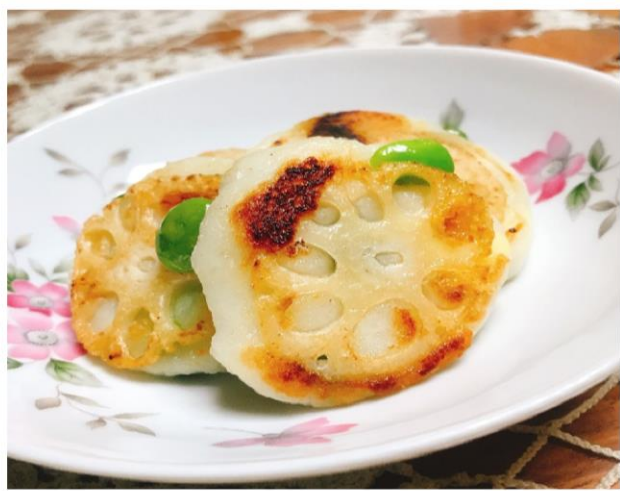
対策②

冷房が効いている部屋では温かい飲み物を飲む

対策③

1時間に1度は軽く身体を動かす

ふわふわはんぺんはさみ焼き



【材料】

・はんぺん	1枚
・れんこん(薄切)	20g
・枝豆	20g
・片栗粉	大さじ1
・酒	大さじ1

栄養素(一人前)

エネルギー	134kcal
炭水化物	18.7g
タンパク質	11.4g
脂質	1.6g
塩分	1.5g

〈作り方〉

- ①はんぺんを袋にいれ形がなくなるまでもみつぶす
- ②枝豆と酒と片栗粉を入れさらにもみこむ
- ③丸めたらレンコンで挟み、くっつける
- ④形を整え、油を引いたフライパンで焼く
- ⑤焼目がついたら完成!!

8月セミナー

動ける体を目指して ～第一弾～



『運動中に必要な糖質』

身体を動かすためにはにはエネルギーが必須！
エネルギーは糖質、脂質、たんぱく質からなっています。
その中でも今回は糖質に着目をし、
セミナーを行っていきます。

糖質と一緒に摂りたい栄養素は〇〇&〇〇！



開催日時は各店舗までお問合せ下さい。



この夏、押さえておきたい STRONGの3大アイテム!!



BLOCKER 2000

2000kcalに相当する糖質と脂質の吸収をブロック！
飲み会などの20分程前に飲んでおくのがオススメ!!



BURNERS

運動の脂肪燃焼効果を後押しするアミノ酸配合！
運動の20分程前に飲んでおくのがオススメ!!



NIGHT BURNERS

質のよい睡眠こそ、最大のダイエット！
代謝アップ、脂肪燃焼、疲労回復に働くアミノ酸配合!!

編集後記

8月になり、蒸し暑い日が続きますがアイスや冷たい飲み物の摂り過ぎには要注意です。
どういう飲み物がいいの？等、どんな小さなことでも各店栄養アドバイザーにお問い合わせください♪



FUN EAT(楽・食)とは、生活スタイルに合わせたストレスフリーの食事コントロールを提案することを目指すエスフォルタの栄養コンセプトです。ストレスを感じる食事は逆効果です。『楽しく！楽に！目標達成！』しましょう♪



発行日：2017年8月1日(第95号)
発行者：住友不動産エスフォルタ株式会社

エスフォルタ 栄養

検索